

یک متخصص تغذیه تاکید کرد؛

تغذیه دوران نقاهت بیماران کرونایی چگونه باید باشد

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با تغذیه بیماران کرونایی در دوران نقاهت بیماری، توصیه هایی را مطرح کرد.

گروه بهداشت و سلامت- سیده زهرا شریعت پناهی، به افرادی که دوران نقاهت بیماری کرونا را طی می کنند، توصیه کرد: مصرف دمنوش ها، میوه و سبزی ها به دلیل دارا بودن املاح و ویتامین ها انتخاب خوبی برای کاهش التهاب در ایام نقاهت کرونا هستند و حالت نشاط آور و توان زایی در این افراد را به دنبال دارد. به گفته وی، بیماران کرونایی در ایام نقاهت بیماری دچار مشکلاتی نظیر کاهش وزن، از بین رفتن بافت

عضلانی، کاهش اشتها، مشکلات تنفسی، خستگی، اختلالات بویایی و چشایی می شوند که باید با مصرف غذاهای پرکالری و پروتئین جبران شود.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه افزود: غذاهایی که از پروتئین بیشتری اعم از گیاهی یا حیوانی نظیر سوپ ها، گوشت ها و لبنیات برخوردار هستند، می توانند کاهش وزن و عضله در دوران نقاهت کرونا را بهبود بخشند.

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص زنان و زایمان گفت: برای داشتن یک بارداری بی دغدغه انجام مشاوره و مراقبت های قبل از بارداری برای همه بانوان لازم و ضروری است. شیرین نیرومشن جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی و فلوشیپ پریناتولوژی (حاملگی های پرخطر) در خصوص اهمیت انجام مراقبت های قبل از بارداری اظهار کرد: بارداری یکی از مهم ترین مراحل زندگی است که همه بانوان می خواهند این مرحله را بدون دغدغه پشت سر بگذارند به همین علت برای داشتن یک دوران بارداری راحت باید ۳ ماه قبل از بارداری برای انجام برخی آزمایشات به پزشک متخصص مراجعه شود تا

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف برخی از دمنوش ها در درمان بیماری های گوناگون به خصوص بیماری های تنفسی موثر است. محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی دربارۀ آویشن اظهار کرد: آویشن نام علمی Thymus vulgaris L در طب سنتی ایران به نام صعتر شناخته می شود. او افزود: آویشن در اکثر نقاط جهان مانند سواحل مدیترانه، اروپا و بسیاری دیگر از مناطق جهان واز جمله کشور

به گفته محققان، خواب و سلامتی ارتباط جدایی ناپذیری با یکدیگر دارند. تیم تحقیق همچنین به رابطه بین اختلال خواب و کمبود به گفته محققان، خواب و سلامتی ارتباط جدایی ناپذیری با یکدیگر دارند. تیم تحقیق همچنین به رابطه بین اختلال خواب و کمبود

گروه بهداشت و سلامت- طبق نتایج یک تحقیق جدید، افزایش مصرف فلاوانول ها از افراد در مقابل مشکلات قلبی ناشی از استرس نظیر سکته، بیماری قلبی و ترومبوز محافظت می کند. فلاوانول ها گروهی از مولکول هایی هستند که به طور طبیعی در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند.

محققان دانشگاه بیرمینگام انگلستان پی بردند هنگامی که به افراد نوشیدنی کاکائو حاوی مقادیر بالای فلاوانول داده شد، رگ های خونی در هنگام استرس ذهنی عملکرد بهتری نسبت به نوشیدن یک نوشیدنی غنی شده بدون فلاوانول داشتند.

در اثر عملکرد اندوتلیوم، غشای نازکی از سلول های پوششی در قلب و رگ های خونی به کاهش خطر بیماری عروق محیطی، سکته، بیماری قلبی، دیابت، نارسایی کلیه، رشد تومور، ترومبوز و بیماری های عفونی ویروسی شدید کمک

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مصرف دمنوش ها در ایام نقاهت کرونا را مفید برشمرد و اظهار کرد: مصرف دمنوش ها انتخاب خوبی برای کاهش التهاب در بین بیماران مبتلا به کرونا هستند زیرا با کاهش التهاب، حالت نشاط آوری و توان زایی در فرد ایجاد می کند. به گفته وی، مصرف میوه و سبزی نیز به دلیل افزایش دریافت ویتامین ها و املاح باید در این دوران بیشتر مصرف شود.

مشاوره های قبل از بارداری به بانوان ارائه داده شود. او افزود: ارائه مشاوره و مراقبت های قبل از بارداری برای همه بانوان لازم و ضروری است، اما پشت سر گذاشتن این مراحل برای خانم هایی که به بیماری های زمینه ای از قبیل دیابت، فشارخون، سنگ کیسه صفرا، بیماری های کلیوی و کبدی، چاقی شدید و عفونت های داخل رحمی ام اس و بیماری های گوارشی مبتلا هستند بسیار حائز اهمیت خواهد بود.

زیرا در این جلسات مشاوره و انجام آزمایشات برای ادامه، جایگزین شدن و یا قطع داروهای مصرفی مادر در دوران بارداری تصمیم گرفته خواهد شد. زیرا مصرف برخی از داروها در دوران

این متخصص تغذیه با اشاره به وجود کم اشتهایی، مشکلات تنفسی و خستگی زودرس در ایام نقاهت بیماران کرونایی گفت: این افراد باید تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و حجم آن هر وعده را کاهش دهند. باید هر دو ساعت غذاهای با حجم کم ولی پرکالری و پروتئین، مصرف کنند.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: بیماران بی اشتها در دوران نقاهت بیماری کرونا باید غذاهایی نظیر شیر و عسل، میوه های طبیعی، عصاره گوشت و سوپ های میکس شده که نیازی به جویدن ندارند و به صورت مایع هستند را مصرف کنند. شریعت پناهی خاطر نشان کرد: بیمارانی که با اختلال چشایی مواجه هستند، باید در پخت غذاها، از آبلیمو و ادویه های طعم دار استفاده کنند تا تمایل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی

اهمیت انجام مراقبت های قبل از بارداری



بارداری لازم و ضروری است. پنرومشن در خصوص بیماری های دهان و دندان گفت: لازم است تا بانوان قبل از اقدام به بارداری حتما به دندان پزشک مراجعه کنند تا در صورت نیاز خدمات دندان پزشکی

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۰، ۲۸ شعبان ۱۴۴۲، ۱۱۰ آپریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۸، صفحه ۷



شیوع ویروس جهش یافته انگلیسی در سراسر کشور با سرعت رو به افزایش بوده و ششوب موارد ابتلاء و بستری ناشی از کرونا، در بیمارستان ها و مراکز درمانی به مراتب تندتر از خیزهای دوم و سوم است.

شهید بهشتی تاکید کرد: برای تمامی افرادی که دوران نقاهت بیماری کرونا را سپری می کنند دریافت انرژی، پروتئین و مایعات کافی ضرورت دارد. **کرونا خطرناک شده است؛** اشاره به شرایط خطرناک و شیب تند

بارداری مصرف آن ها با ممانع است تا همراه مصرف قرص آهن وارد مرحله بارداری شود. بیماری های زمینه ای دارند به مراقبت های بیشتری در حین بارداری نیاز دارند و ممکن است در حین بارداری بیشتر به پزشک مراجعه مراجعه کنند. نیرومشن افزود: در برخی موارد احتمال دارد که مادران بارداری که فشار خون مضمّن و بیماری های کلیوی دارند به مسمومیت بارداری مبتلا شوند و یا فشارخونشان افزایش پیدا کند و بیماری قلبی شان تشدید شود، درحالی که با تحت نظر بودن و انجام مراقبت های قبل از بارداری می تواند بارداری بی خطری را پشت سر بگذارد.

دمنوشی که برای درمان بیماری های تنفسی معجزه می کند

آویشن در درمان سرفه های خشک و در مرحله حاد و ابتدایی سرماخوردگی که شامل چند روز اول شروع بیماری است و بیمار معمولاً احساس سوزش گلو تب و آبریزش رقیق دارد، ممکن است به تشدید علائم بیماری سرما خوردگی و افزایش خشکی مخاطها و افزایش تب منجر شود، ولی در فاز دوم سرماخوردگی که بیمار دچار ترشحات غلیظ و سرفه های خلط دار

برای دردهای مفصلی و روماتیسمی و اسپاسم نیز مفید است، آویشن اثر ادراک آور و قاصده آوری دارد و در گرم مزاجان و زنان باردار باید با احتیاط



مصرف شود البته به طور کلی توصیه می شود که استفاده از گیاهان دارویی جهت درمان بیماری ها حتما زیر نظر متخصصان طب سنتی انجام شود.

دکه مطبوعات



ارتباط اختلال در زمان خواب شبانه با افزایش ریسک زوال عقل

محققان پاسخ های شرکت کنندگان را در مورد چندین ویژگی اختلال و کمبود خواب، از جمله هوشیاری، دفعات خواب، مدت زمان خواب و شرکت کنندگان، کیفیت خواب، مدت خواب و خروپف کردن بررسی کردند. آنها همچنین اطلاعاتی نظیر زوال عقل و مرگ افراد را تا ۵ سال بعد از نظرسنجی بررسی کردند. به طور کلی، آنها به رابطه قوی ای بین چندین متغیر اختلال و کمبود خواب و زوال عقل در طول زمان پی بردند. به طور معمول ۳۰ دقیقه یا بیشتر زمان برای به خواب رفتن، با ۲۵ درصد خطر بیشتر ابتلاء به بیماری آلزایمر و مرگ و میر را برجسته می کند.

زمان های پراسترس به افراد ارائه دهیم.» انواع مواد خوراکی غنی از فلاوانول عبارتند از سیب، انگور سیاه، توت سیاه، گیلاس، تمشک، گلابی، چای سبز و کاکائو فرآوری نشده.

بسیار متداول هستند. با استفاده از مزایای قلبی عروقی شناخته شده این ترکیبات در دوره های آسیب پذیری عروقی حاد (مانند استرس)، می توانیم رهنمودهای بهتری را در مورد نحوه استفاده بیشتر از مواد غذایی در

می کند. می دانیم که استرس ذهنی می تواند بر عملکرد رگ های خونی تأثیر منفی بگذارد. تیم تحقیق اثرات فلاوانول های کاکائو را بر تغییرات ناشی از استرس بر عملکرد عروق بررسی کردند.

دکتر «کاتارینا رندپرو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «اما دریافتیم که نوشیدن کاکائو غنی از فلاوانسول می تواند یک استراتژی مناسب غذایی برای کاهش اختلالات موقت در عملکرد اندوتلیال به دنبال فشار روانی باشد و همچنین جریان خون را در دوره های استرس را بهبود بخشد.»

وی در ادامه می افزاید: «فلاوانسول ها در طیف وسیعی از میوه ها و سبزیجات

